

2024



	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	
朝	御飯 車麩と里芋の煮物 加ふのドレッシング かけ すまし汁(モヤ、椎茸) 牛乳	御飯 竹と大根の炒り煮 小松菜と錦糸卵の和え物 味噌汁(ヒラタ、キャブ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャムボト モヤと干しエビの青じょうろ コンソメスープ(オクラ、コーン) 牛乳	御飯 竹輪と白菜の炒め インゲンとピーナツ和え 味噌汁(花麩、畑菜) 牛乳	御飯 がんと里芋の煮物 人参とツラのフルツサダ 味噌汁(南瓜、白甘) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャブとツラのツレ 豆たっぷりフルツサダ コンソメスープ(小松菜、里芋) 牛乳	御飯 生揚げとがらのそぼろ煮 ツラのなめ茸和え 味噌汁(白甘、絹竹) 牛乳	
昼	御飯 魚の味噌煮(カ) 挽肉入りきんぴらごぼう おくららの辛子和え ルーツ・白甘缶	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきと薩摩揚げの煮物 じゃがいもカレー ルーツ・白甘缶	御飯 豚肉のチキッパ煮 南瓜のケチャ おくらと蒲鉾のツラダ ルーツ・白甘缶	御飯 魚の野菜蒸(カ)ル じゃが芋の煮物 アロココと広のホク酢風味 ルーツ・白甘缶	昭和食堂 おみそ ルーツ かっぱのポタージュ コーヒゼリー		御飯 魚の南部焼(ア) アロココとアロの炒め物 大根とがらの酢の物 ヨーグルト・ルーツ	御飯 ITと玉葱の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャブと蒲鉾の柚子香和え ルーツ・白甘缶
夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 じゃが芋の磯辺焼 白菜と蒲鉾の甘酢漬け 味噌汁(油揚、おくら)	御飯 魚のチキッパ(ア) アロココとアロの炒め 春雨ダ コンソメスープ(水菜、玉葱)	御飯 カニ玉 かかとアロの炒め キャブの中巻ドレッシング 中華スープ(キャブ、カ)	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜と薩摩揚げの煮し つけいす煮 すまし汁(コーホ、水菜)	御飯 白身魚の山椒煮 アロココと挽肉の炒め物 ツラダ すまし汁(か、オクラ)	御飯 鶏とカラカラの中華炒め かきの中華煮 白菜のナム 中華スープ(コーン、葉大根)	御飯 ポークリコリス じゃが芋とアリのトマト煮 マロツサダ コンソメスープ(玉葱、舞茸)	御飯 ポークリコリス じゃが芋とアリのトマト煮 マロツサダ コンソメスープ(玉葱、舞茸)
	1456.41kcal 蛋白質:55.14g 脂質:42.06g 食塩相当:5.67g	1472.98kcal 蛋白質:59.09g 脂質:46.23g 食塩相当:6.1g	1470.83kcal 蛋白質:54.57g 脂質:48.45g 食塩相当:6.37g	1446.44kcal 蛋白質:56.7g 脂質:35.84g 食塩相当:6.38g	1462.97kcal 蛋白質:53.87g 脂質:40.23g 食塩相当:6.36g	1489.01kcal 蛋白質:56.89g 脂質:54.46g 食塩相当:6.33g	1482.76kcal 蛋白質:58.57g 脂質:40.61g 食塩相当:6.3g	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
朝	御飯 なすとアロのツレ モヤのツラダ 味噌汁(油揚、菜の花) 牛乳	御飯 厚焼卵 おくらとアロの和え すまし汁(ツラダ、白甘) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かっぱとアロのツレ ごぼうツラダ コンソメスープ(チキ)菜、大根) 牛乳	御飯 青梗菜とアリの炒り煮 南瓜のツラダ すまし汁(油揚、畑菜) 牛乳	御飯 白身魚豆腐(ミックス)ツラダ 小松菜とエビのお浸し 味噌汁(麩、青甘) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロココのツラダ アロココのドレッシング かけ コンソメスープ(春菊、白菜) 牛乳	御飯 里芋とITの煮物 おくらとアロのドレッシング 味噌汁(ツラダ、玉葱) 牛乳	御飯 里芋とITの煮物 おくらとアロのドレッシング 味噌汁(ツラダ、玉葱) 牛乳
昼	御飯 筑前煮 大根とアロの千切り炒め 小松菜と錦糸卵のピーナツ和え ルーツ・白甘缶	御飯 魚の田楽(カ) かかと南瓜の煮物 おくらとアロのツラダ ルーツ・白甘缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とアロの炒め物 キャブとアロのお浸し ルーツ・白甘缶	御飯 豚肉の葱塩焼 大豆の煮物 おくらとアロの和え ヨーグルト・ルーツ	御飯 白身魚アロ かっぱとアロの炒め物 ツラダ ルーツ・白甘缶	健康御膳・免疫力UP スープ アロ入りカラカラ 大根とがらのツレ和え マロツサダ		御飯 白身魚のからめ 卵野菜炒め おくらとアロのツラダ ルーツ・白甘缶
夕	御飯 魚(ア)の和風アロ 高野豆腐の含め煮 豆とアロのツラダ すまし汁(アロ昆布、畑菜)	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜と干しエビの塩炒め アロココのツラダ 味噌汁(庄内麩、カ)	御飯 魚の胡麻だれ焼(銀ヒス) 肉団子と大根の煮物 アロココのツラダ すまし汁(アロ、葉大根)	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ かかとアロの中華風煮 白菜の帆立風味ツラダ 中華スープ(コーン、水菜)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 アロココとアロのおかか和え すまし汁(アロ昆布、オクラ)	御飯 魚のツラダ マロココとアロのトマト煮 青梗菜のツラダ コンソメスープ(ヒラタ、絹竹)	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴらけんこん おくらとアロのツラダ すまし汁(か、小松菜)	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴらけんこん おくらとアロのツラダ すまし汁(か、小松菜)
	1454.61kcal 蛋白質:60.49g 脂質:45.2g 食塩相当:6.29g	1459.43kcal 蛋白質:59.35g 脂質:44.14g 食塩相当:6.12g	1459.43kcal 蛋白質:58.68g 脂質:51.15g 食塩相当:6.43g	1471.09kcal 蛋白質:58.34g 脂質:41.04g 食塩相当:6.28g	1473.17kcal 蛋白質:52.5g 脂質:43.93g 食塩相当:6.01g	1493.75kcal 蛋白質:55.84g 脂質:50.97g 食塩相当:6.62g	1493.71kcal 蛋白質:54.55g 脂質:33.07g 食塩相当:5.68g	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	御飯 ITとみれとアロの煮物 豆たっぷりフルツサダ 味噌汁(里芋、畑菜) 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 キャブとアロのツラダ すまし汁(玉葱、舞茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロココ 春菊の和え物 コンソメスープ(じゃが芋、コーン) 牛乳	御飯 竹輪と白菜の炒め 蒸し茄子のドレッシング かけ すまし汁(モヤ、人参) 牛乳	御飯 ひじきとツラダの煮物 小松菜とアリのツラダ 味噌汁(麩、大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロココとアロのツラダ アロココのドレッシング かけ コンソメスープ(菜の花、ツラダ) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 かっぱとアロのツラダ すまし汁(おくら、人参) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 かっぱとアロのツラダ すまし汁(おくら、人参) 牛乳
昼	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 大根とあさりの炒め物 アロココのナム ルーツ・白甘缶	御飯 チキッパ・クリームソースかけ 小松菜とアロの炒め物 ポツツラダ ルーツ・白甘缶	御飯 魚の南蛮漬(鯖) シューマイ 春雨と蒸鶏の和え物 ルーツ・白甘缶	御飯 鶏肉のオロコソース焼 切昆布と大豆と油揚げの煮物 マロココ ヨーグルト・白甘缶	御飯 魚の蒲焼(銀ヒス) アロココとアロの炒め 白菜・絹竹のピーナツ和え ルーツ・白甘缶	御飯 回鍋肉 豆腐のかにか風味あんかけ アロココの酢醤油和え ルーツ・白甘缶	御飯 肉団子と根菜の煮物 アロココの和風炒め アロココのツラダ ルーツ・白甘缶	御飯 肉団子と根菜の煮物 アロココの和風炒め アロココのツラダ ルーツ・白甘缶
夕	御飯 魚の粕漬焼(ア) 青梗菜の炒め物 おくらとアロとがらの酢の物 すまし汁(南瓜、アロ)	御飯 魚の生姜焼(ア) ごまのペースト煮 おくらとアロのツラダ 味噌汁(花麩、白甘)	御飯 高野豆腐の玉子とじ 豚肉とおくらの中巻炒め ゆかり和え(か) すまし汁(油揚、アロ)	御飯 おみれとアロの煮物 インゲンとアロの炒め物 人参と蒸鶏の胡麻和え 味噌汁(玉葱、里芋)	御飯 アロココとアロの炒め物 おくらとアロのツラダ コンソメスープ	御飯 煮魚(カ)ル 茄子の甘酢炒め アロココとアロのツラダ 味噌汁(油揚、玉葱)	御飯 白身魚のからめ 南瓜の小豆煮 小松菜のツラダ 味噌汁(白菜、葉大根)	御飯 白身魚のからめ 南瓜の小豆煮 小松菜のツラダ 味噌汁(白菜、葉大根)
	1464.2kcal 蛋白質:58.17g 脂質:42.66g 食塩相当:6.47g	1467.19kcal 蛋白質:56.01g 脂質:34.69g 食塩相当:5.8g	1458.36kcal 蛋白質:60.86g 脂質:48.56g 食塩相当:6.33g	1436.99kcal 蛋白質:54.97g 脂質:39.92g 食塩相当:6.4g	1485.34kcal 蛋白質:56.09g 脂質:41.39g 食塩相当:5.95g	1460.1kcal 蛋白質:57.22g 脂質:50.74g 食塩相当:6.45g	1443.24kcal 蛋白質:55.52g 脂質:27.1g 食塩相当:6.44g	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝	御飯 茄子の炒り煮 おくらとアロのツラダ 味噌汁(チキ)菜、南瓜) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜とアロの和風ドレッシング すまし汁(玉葱、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かかとアロの炒め 南瓜のツラダ コンソメスープ(春菊、ツラダ) 牛乳	御飯 揚げポールの煮物 キャブとアロの青しそ和え すまし汁(麩、水菜) 牛乳	御飯 ツラダとアロの炒め物 豆たっぷりフルツサダ 味噌汁(チキ)菜、アロ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン おみれとアロのツラダ 小松菜とアロのツラダ コンソメスープ(南瓜、青甘) 牛乳	御飯 生揚げと里芋の煮物 アロココのドレッシング かけ 味噌汁(麩、畑菜) 牛乳	御飯 生揚げと里芋の煮物 アロココのドレッシング かけ 味噌汁(麩、畑菜) 牛乳
昼	御飯 魚の南部焼(ア) じゃが芋と薩摩揚げの炒め物 春雨の辛子和え ルーツ・白甘缶	御飯 麻婆豆腐 キャブとアロの塩炒め おくらとアロのツラダ ルーツ・白甘缶	御飯 魚の揚げおろし煮 青梗菜とアロの炒め物 アロココと蒸し鶏の柚子風味 ルーツ・白甘缶	クリスマス きのこ アロココとアロの炒め物 アロココとアロの炒め物 人参とアロのツラダ クリスマスツリー		御飯 鶏肉の七味焼 あさりとがらの炒り煮 キャブとアロのツラダ ルーツ・白甘缶	御飯 豚肉の焼しそ(カ) 大根のバクダ醤油炒め アロココとアロのツラダ ヨーグルト・ルーツ	御飯 豚肉のどり辛炒め おくらとアロのツラダ キャブとアロの梅風味ツラダ ルーツ・白甘缶
夕	御飯 豚肉と里芋の旨煮 かかとアロのツラダ すまし汁(キャブ、アロ)	御飯 魚の酒蒸(ア) 春雨と枝豆と蒸鶏の旨煮 かっぱのナム和え 味噌汁(おくら、油揚)	御飯 タンドリー風味チキ 根野菜とアロの煮 ほうろく草のツラダ ポツツラダ	御飯 松風焼 かっぱとアロの薄くず煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(アロ、畑菜)	御飯 魚の野菜あんかけ(銀ヒス) 里芋とひき肉の味噌煮 アロココのホク酢かけ すまし汁(花麩、アロ)	御飯 肉団子の酢豚風 海老ツラダ アロココの中華ツラダ 中華スープ(コーン、白菜)	御飯 白身魚のコンソメ醤油かけ ごぼうと鶏肉の炒り煮 インゲンとアロの和え すまし汁(アロ)菜、キャブ)	御飯 白身魚のコンソメ醤油かけ ごぼうと鶏肉の炒り煮 インゲンとアロの和え すまし汁(アロ)菜、キャブ)
	1460.09kcal 蛋白質:55.27g 脂質:42.53g 食塩相当:6.43g	1458.52kcal 蛋白質:60.27g 脂質:41.01g 食塩相当:6.11g	1459.84kcal 蛋白質:55.31g 脂質:47.81g 食塩相当:6.24g	1442.23kcal 蛋白質:53.75g 脂質:38.77g 食塩相当:6.48g	1460.44kcal 蛋白質:59.51g 脂質:34.94g 食塩相当:6.35g	1459.59kcal 蛋白質:52.89g 脂質:52.58g 食塩相当:6.47g	1431.27kcal 蛋白質:60.41g 脂質:39.43g 食塩相当:6.41g	
	29日	30日	31日					
朝	御飯 白菜とアリの炒り煮 角切ごぼうツラダ 味噌汁(油揚、椎茸) 牛乳	御飯 竹と玉葱の卵とじ 春雨のなめ茸添え すまし汁(麩、カ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ かっぱのドレッシング かけ コンソメスープ(畑菜、揚げアロ) 牛乳	クリスマス おみれとアロの煮物 アロココとアロの炒め物 人参とアロのツラダ クリスマスツリー				
昼	御飯 鶏の幽庵焼 ITとカラカラの塩炒め 青梗菜とがらのお浸し ルーツ・白甘缶	御飯 おみれとアロの炒め物 アロココの煮物 アロココのチキ)菜 ルーツ・白甘缶	大みそか&雑の日 年越そば(海老天がら) ひじきと油揚げの煮物 アロココの酢和え ルーツ・白甘缶					
夕	御飯 おでん 揚げのそぼろあん 人参ツラダ すまし汁(大根、豆腐)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とアロの炒め物 おくらとアロのゆかり和え 味噌汁(里芋、青甘)	御飯 白身魚の野菜マヨネーズ焼 アロココの炒め インゲンとアロのツラダ コンソメスープ(白菜、葉大根)	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				
	1455.28kcal 蛋白質:55.63g 脂質:36.13g 食塩相当:6.41g	1463.75kcal 蛋白質:53.6g 脂質:43.64g 食塩相当:6.29g	1469.78kcal 蛋白質:52.72g 脂質:47.18g 食塩相当:6.59g					